

BIULETYN SPORTOWY
WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W OPOLU

Nr 10 (41) Rok III. Opole, dnia 16 czerwca 1956 r. Poz. 60—64

TREŚĆ

Poz. 60.

ZARZĄDZENIE Nr 29

Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 10 kwietnia 1956 r. w sprawie wprowadzenia nowych norm klasyfikacyjnych.

Na podstawie § 6 regulaminu Jednolitej Klasyfikacji Sportowej (Zarządzenie Nr 61 Przewodniczącego GKKF z dnia 11 maja 1953) z a r z ą d z a m co następuje:

1. wprowadza się nowe normy klasyfikacyjne dla kolarstwa szosowego i torowego, w brzmieniu wg załącznika do niniejszego zarządzenia.

2. Zarządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
w/z **Michał Jekiel**

Załącznik do Zarządzenia Nr 29 Przewodniczącego GKKF z dnia 10 kwietnia 1956 r.

NORMY KLASYFIKACYJNE
KOLARSTWO SZOSOWE

Mistrz Sportu

Figurować w ciągu dwóch kolejnych lat na I—II miejscu listy 10-ciu najlepszych kolarzy (listę zestawia corocznie Sekcja Kolarstwa GKKF)

lub

Zająć dwukrotnie w ciągu roku pierwsze miejsce w wyścigach o Mistrzostwo Polski (dotyczy mistrzostw górskich, na przełaj, 200 km na szosie oraz uczestnictwa w zwycięzkim zespole drużynowych Mistrzostw Polski, z tym, że czwarty zawodnik kończy wyścig z różnicą do 30 sek. za swoją drużyną)

lub

Zająć w ciągu roku I—II miejsce w sześciu wyścigach ogólnopolskich, na dystansach od 100 km wzwyż (w wyścigach wieloetapowych od 5 etapów wzwyż) przy czym zajęcie I—II miejsca w ogólnej klasyfikacji liczy się podwójnie, a od 10 etapów — potrójnie.

Klasa I.

Zdobyć w ciągu roku w czterech wyścigach miejsce odpowiadające 20% ilości kończących wyścig przy udziale co najmniej 30 zawodników — na dystansie od 100—150 km, uzyskując przeciętną szybkość 37 km/godz.

Klasa II.

Zdobyć w ciągu roku w trzech wyścigach — dla klasy III, miejsce odpowiadające 20% ilości kończących wyścig przy udziale co najmniej 20 zawodników, na dystansie 50—75 km, uzyskując przeciętną szybkość 33 km/godz.

Klasa III.

Zdobyć w jednym wyścigu dla niesklasyfikowanych lub dla klasy młodzieżowej — miejsce odpowiadające 20% ogólnej liczby kończących wyścig, przy udziale co najmniej 20 zawodników, uzyskując przeciętną szybkość:

a) na dystansach 20 — 30 km — 32 km/godz.

b) na dystansach 30 — 50 km — 30 km/godz.

Klasa młodzieżowa.

Zdobyć w wyścigach dla niesklasyfikowanych do lat 17, miejsce odpowiadające 20% ogólnej liczby kończących wyścig, przy udziale co najmniej 15 zawodników na dystansie 10 — 25 km.

U w a g i :

1. W wyścigach przełajowych i górskich klasyfikuje się zawodników bez uzyskania przeciętnej minimalnej szybkości,
2. Zawodnicy klasy młodzieżowej mogą startować w wyścigach na dystansie do 50 km.
3. Zawodnicy powyżej 17 lat, nie sklasyfikowani — mogą startować w wyścigach dla klasy III.
4. W wyścigach wspólnych np. dla klasy I i II klasyfikuje się oddzielnie obie klasy (przykład: wyścig kończy 70-ciu kolarzy kl. I i 30-tu kl. II — do klasyfikacji bierze się pod uwagę 14-tu zawodników z klasy I i 6-ciu zawodników z klasy II).

Utrzymanie klasy.

Uzyskać w danym roku jeden raz wynik przewidziany do klasy wyższej.

KOLARSTWO TOROWE

Kalkulacja		Klasy				
		M.	I	II	III	mł.
start lotny	200 m	11.8	12.4	13.0	13.8	15.0
start lotny	400 m	24.4	25.4	27.0	28.0	31.0
start lotny	500 m	31.0	33.6	35.5	38.8	39.0
zatrzymany	1 km	1.13.7	1.16.0	1.19.0	1.22.5	1.27.5
zatrzymany	2 km	—	—	2.46.0	2.55.0	—
zatrzymany	4 km	5.10.0	5.30.0	5.55.0	—	—
wyścig godzinny		41,5 km	41 km		—	—
drużynowy	2 km	—	—	—	2.48.0	—
drużynowy	4 km	4.54.0	5.10.0	5.30.0	—	—

Utrzymanie klasy

Uzyskać jeden raz wynik przewidziany dla danej klasy.

U w a g i:

1. Dla zdobycia klasy należy uzyskać 2-krotnie w ciągu roku wyniki przewidziane dla danej klasy.
2. W konkurencji drużynowej, dla uzyskania klasy trzech pierwszych zawodników musi przejechać dystans w czasie określonym w powyższej tabeli. Czwarty zawodnik dla uzyskania tejże klasy musi znajdować się nie dalej jak 10 metrów za trzecim zawodnikiem drużyny.

Poz. 61.

ZARZĄDZENIE Nr 31

Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 17 kwietnia 1956 r.

w sprawie wprowadzenia nowych norm klasyfikacyjnych w łucznictwie.

Zgodnie z § 6 regulaminu Jednolitej Klasyfikacji Sportowej (Zarządzenie Nr 11 Przewodniczącego GKKF z dnia 11 maja 1953 r.) z a r z ą d z a m co następuje:

1. wprowadza się nowe normy klasyfikacyjne dla łucznictwa — w brzmieniu wg załącznika do niniejszego zarządzenia.
2. Zarządzenie niniejsze wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Włodzimierz Reczek

Załącznik do Zarządzenia Nr 31 Przewodniczącego GKKF z dnia 17. IV 1956 r.

ŁUCZNICTWO

Konkurencja	Odległość w metrach	Warunki techniczne						Wymagana ilość punktów na klasę				
		Tarcza	Uczestnictwo	Ilość strzał	Ilość serii	Czas maks.	Możliwych pkt.	Mistrz sportu	I	II	III	Młodzieżowa
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ł I	10	80/10	k.m.	18	6		180	—	—	—	—	90
Ł II	15	80/10	k.m.	18	6		180	—	—	—	90	60
Ł III	20	80/10	k.m.	18	6		180	—	—	—	75	45
Ł IV	30	80/10	k.m.	36	12	2 minuty na serię	360	—	—	—	100	—
Ł V	40	80/10	k.m.	36	12		360	—	—	—	75	—
Ł VI	50	80/10	k.m.	36	12		360	—	—	—	50	—
J	50+40+30	80/10	k.m.	108	36		1080	—	480	320	240	—
2J	50+40+30	80/10	k.m.	216	72		2160	—	900	600	440	—
	70+60	122/10	k.	72	24		720	—	250	—	—	—
A	90+70	122/10	m.	72	24		720	—	280	—	—	—
	50+30	80/10	k.	72	24		720	—	390	230	—	—
	50+30	80/10	m.	72	24		720	—	420	230	—	—
2A	70+60	122/10	k.	144	48		1440	—	480	—	—	—
	90+70	122/10	m.	144	48		1440	—	550	—	—	—
2B	50+30	80/10	k.	144	48		1440	—	760	450	—	—
	50+30	80/10	m.	144	48		1440	—	820	450	—	—
	70+60	122/10	k.	144	48		1440	970	640	--	—	—
AB	50+30	80/10										
	90+70 50+30	122/10 80/10	m.	144	48		1440	970	700	—	—	—
	70+60 50+30	122/10 80/10	k.	228	96		2880	1900	1220	—	—	—
2AB	90+70 50+30	122/10 80/10	m.	228	96		2880	1900	1350	—	—	—

Poz. 62

SPRAWOZDANIE

z przebiegu III Etapu Biegów Narodowych województwa opolskiego w Strzelcach Opolskich 20. V. 1956 r.

Wyniki Biegów:

Lp.	Nazwisko i imię zawod.	ZS Koło	Rok ur.	KKF	Wynik	Pkt.
700 m juniorek						
1	Halabarda Maria	Unia Krapkowice	38	Krapkowice	2:16,7	36
2	Adamczyk Elżbieta	Zryw Racibórz	39	M. Racibórz	2:17,2	35
3	Sosnowska Maria	Unia Krapkowice	37	Krapkowice	2:17,9	34
4	Pitucha Danuta	SKS Gorzów	39	Olesno	2:18,3	33
5.	Nadacy Rita	Zryw Racibórz	39	M. Racibórz	2:18,4	32
6	Podsiadło Regina	LZS Nysa	39	P. Nysa	2:19,6	31
7	Modzelewska Zofia	LZS Nysa	39	P. Nysa	2:21,2	30
8	Masztalerz Dorota	Budowlani Opole	39	M. Opole	2:32,5	p.k.
9	Gojdzicka Halina	SKS Gorzów	37	Olesno	2:35,8	29
10	Skroch Gertruda	SKS Namysłów	39	Namysłów	2:42,5	28
11	Wójcik Anna	SKS Namysłów	38	Namysłów	2:44,9	27
12	Raczkowska Teresa	SKS Namysłów	38	wycofała się		
700 m seniorki						
1	Pogrzeba Agnieszka	Budowlani Opole	36	M. Opole	2:13,6	36
2	Liko Agnieszka	Zryw Racibórz	36	M. Racibórz	2:14,9	35
3	Firlus Helena	Start Olesno	36	Olesno	2:25,6	34
4	Polaczek Gertruda	LZS Racibórz	36	P. Racibórz	2:30,9	—
5	Gutwińska Maria	LZS Łosiów	36	wycofała się		
1000 m seniorki						
1	Pika Hildegarda	Sparta Racibórz	36	M. Racibórz	3:55,5	36
2	Fink Trauta	Sparta Racibórz	36	M. Racibórz	4:02,3	—
1000 m juniorzy						
1	Kubin Ginter	Unia Racibórz	37	M. Racibórz	2:47,5	36
2	Stora Werner	Zryw Zdzieszowice	38	Krapkowice	2:49,4	35
3	Kwasiuk Stefan	LZS Nysa	38	P. Nysa	2:52,2	34
4	Olesków Andrzej	SKS Koźle	38	Koźle	2:53,9	33
5	Czarnota	Zryw Zawadzkie	38	P. Strzelce	2:52,6	32
6	Wierzbicki Antoni	Zryw Sławięcice	38	Koźle	2:53,9	31
7	Paszel Alfred	LZS Rudzicka	39	Prudnik	2:55,2	30
8	Nowak Hubert	SKS Namysłów	39	Namysłów	2:55,3	29
9	Pinkawa Joachim	Włókniarz Otmęt	39	Krapkowice	2:56,4	28
10	Telwak Henryk	Zryw Przeg	38	M. Brzeg	2:57,2	27
11	Zamuliński Michał	SKS Niemodlin	40	Niemodlin	3:00,1	—
12	Serwatczuk Józef	Stal Brzeg	39	M. Przeg	3:00,7	26
13	Szretter Paweł	Zryw Ozimek	39	P. Opole	3:01,6	—
14	Steciuk Władysław	Zryw Nysa	39	M. Nysa	3:01,7	—
15	Suchodolski Kazimierz	LZS Głubczyce	37	Głubczyce	3:01,8	—
16	Walecki Erwin	LZS St. Ko.kowice	39	Prudnik	3:02,1	25
17	Bolsza Henryk	Zryw Kluczbork	38	Kluczbork	3:02,1	24
18	Barczyk Henryk	Zryw Ozimek	—	P. Opole (b. pk.)	3:02,6	23 Z
19	Zadrożny Eugeniusz	LZS Prószków	—	(P. Opole b. p.)	3:05,5	22 Z
20	Pilot Antoni	Start Olesno	38	Olesno	3:06,6	21
21	Wojtanowicz Jerzy	Zryw Nysa	39	M. Nysa	3:06,8	20
22	Bijas Józef	Zryw Opole	38	M. Opole	3:07,0	19
24	Bolko Zziegniew	LZS Głubczyce	38	Głubczyce	3:07,2	18 Z
23	Bąk Antoni	SKS Gorzów	38	Olesno	3:07,8	17
25	Macuga Jerzy	LZS Głubczyce	39	—	3:08,9	16 Z
26	Gałasiewicz Kazimierz	LZS Głubczyce	39	—	3:10,0	—
1000 m seniorzy						
1	Bryła Jerzy	Sparta Racibórz	32	M. Racibórz	2:43,9	36
2	Czech Kazimierz	LZS Niemodlin	35	Niemodlin	2:48,9	35
3	Gawlik Józef	Stal Strzelce	36	Strzelce	2:50,6	34
4	Kubina Walter	Unia Krapkowice	34	Krapkowice	2:52,2	33

Lp.	Nazwisko i imię zawod.	ZS Koło	Rok ur.	KKF	Wynik	Pkt.
5	Protasiewicz	(Stal Brzeg)	—	(M. Brzeg)	2:55,5	—
6	Dudek Wilhelm	LZS Olesno	29	Olesno	2:57,2	32
7	Spychalski Zdzisław	Gwardia Prudnik	33	Prudnik	2:57,4	31
8	Bartoszek Jerzy	LZS Nakło	37	(P. Opole)	2:58,8	30 Z
9	Joszko Jan	Unia Racibórz	36	M. Racibórz	2:59,2	29
10	Wutke Panfred	Unia Krapkowice	36	Krapkowice	2:59,2	28
11	Parol Jerzy	Zryw Kluczbork	35	Kluczbork	3:01,7	27
12	Skrzypek Reinhold	LZS R. Wieś	32	(Koźle)	3:08,2	26 Z
13	Pietruszka Brotisław	Kolejarz Opole	35	M. Opole	3:08,4	25
14	Kunert Stanisław	Start Olesno	36	Olesno	3:09,1	24

2000 m seniorzy

Lp.	Nazwisko i imię zawod.	ZS Koło	Rok ur.	KKF	Wynik	Pkt.
1	Mrozek Józef	(Sparta Racibórz)	34	—	6:06,7	—
2	Felcenloben Dionizy	Start Prudnik	30	Prudnik	6:08,7	36
3	Kasperek Józef	Budowlani Opole	31	M. Opole	6:14,1	35
4	Goczoł Joachim	Stal Strzelce	36	Strzelce	6:15,1	34
5	Kubis Jerzy	Unia Krapkowice	36	Krapkowice	6:24,9	33
6	Sosna Wendelin	LZS Brynica	36	P. Opole	6:26,0	32 Z
7	Klimaszewski Kazimierz	Start Namysłów	20	Namysłów	6:28,5	31
8	Więcek Józef	Unia Krapkowice	36	Krapkowice	6:39,5	30
9	Jaxa-Rożen Krzysztof	LZS Niemodlin	36	Niemodlin	6:40,2	29
10	Hoehn Hubert	Start Chrościce	36	(P. Opole)	6:48,7	28 Z
11	Jurgowski Wacław	Sparta Racibórz	35	M. Racibórz	6:54,5	27
12	Korzeniowski Mieczysław	Sparta Racibórz	34	M. Racibórz	6:54,6	26
13	Stiller Jerzy	(LZS R. Wieś)	31	—	6:54,8	—
14	Kamieniak Marian	LZS Gorzów	32	Olesno	6:55,4	25

Na skutek nieprzestrzegania przez M/PKKF regulaminu III Etapu Biegów Narodowych, niewłaściwe nadesłanie zgłoszeń bez podania roczników urodzenia, oraz zgłoszenia się na start zawodników, którzy nie brali udziału w Biegach Narodowych II Etapu, skreślono punkty współzawodnictwa zarówno Kołom Sportowym jak i PKKF do Pucharu Przew. WKKF, oraz współzawodnictwa w Biegach Narodowych.

Na specjalną naganę zasługuje zrzeszenie ZS Sparta, którego zawodnik Mrozek Józef, koło Paczków, wielokrotnie już zgłasza się do imprez wojewódzkich na skutek zawiadomień prasowych, nigdy natomiast nie jest zgłaszany przez Zrzeszenie, nawet wówczas, kiedy są to imprezy zrzeszenia. Zawodnik ten odznacza się dużym przywiązaniem do barw zrzeszenia, ambicją sportową, oraz chęcią startów. —

Punktacja M/PKKF.

Lp.	P/MKKF	700 dz.	700 k. sen.	1000 k. jun.	1000 m. jun.	1000 m. sen.	2000 m. sen.	Razem
1	MKKF Racibórz	67	35	36	36	65	53	292
2	PKKF Krapkowice	70	—	—	63	61	63	257
3	PKKF Olesno	62	34	—	38	56	25	215
4	PKKF Prudnik	—	—	—	55	31	36	122
5	PKKF Namysłów	55	—	—	29	—	31	115
6	PKKF Strzelce	—	—	—	32	34	34	100
7	PKKF Nysa	61	—	—	34	—	—	95
8	MKKF Opole	—	36	—	19	25	35	79
9	PKKF Koźle	—	—	—	64	—	—	64
10	PKKF Niemodlin	—	—	—	—	35	29	64
11	MKKF Brzeg	—	—	—	53	—	—	53
12	PKKF Kluczbork	—	—	—	24	27	—	51
13	MKKF Nysa	—	—	—	20	—	—	20
14	PKKF Głubczyce	—	—	—	18	—	—	18

PKKF Opole nie uzyskał punktów ze względu na niezgodne z regulaminem złożone zgłoszenie do zawodów.

PKKF Racibórz, Grodków, Brzeg nie brały udziału w III Etapie Biegów Narodowych

Punktacja Kół Sportowych

Lp.	Koło	700 dz.	700 k. sen.	1000 k. jun.	1000 m. jun.	1000 m. sen.	2000 m. sen.	Razem
1	Unia Krapkowice	70	—	—	—	61	63	194
2	Sparta Racibórz	—	—	36	—	36	53	125
3	Zryw Racibórz	67	35	—	—	—	—	102
4	LZS Wielka Wieś	61	—	—	34	—	—	95
5	SKS Niemodlin	55	—	—	29	—	—	84
6	Start Olesno	—	34	—	21	24	—	79
7	SKS Gorzów	62	—	—	17	—	—	79
8	Budowlani Opole	—	36 zz	—	—	—	35	71
9	Stal Strzelce	—	—	—	—	34	34	68

Lp.	P/MKKF	700 dz.	700 k. sen.	1000 k. jun.	1000 m. jun.	1000 m. sen.	2000 m. sen.	Razem
10	Unia Racibórz	—	—	—	36	29	—	65
11	LZS Niemodlin	—	—	—	—	35	29	64
12	Zryw Kluczbork	—	—	—	24	27	—	51
13	Zryw Nysa	—	—	—	43	—	—	43
14	Start Prudnik	—	—	—	—	—	36	36
15	Zryw Zdzieszowice	—	—	—	35	—	—	35
16	SKS Koźle	—	—	—	33	—	—	33
17	Zryw Zawadzkie	—	—	—	32	—	—	32
18	LZS Brynica	—	—	—	—	—	32	32
19	LZS TR Olesno	—	—	—	—	32	—	32
20	Zryw Sławięcice	—	—	—	31	—	—	31
21	Start Namysłów	—	—	—	—	—	31	31
22	Gwardia Prudnik	—	—	—	—	31	—	31
23	LZS Rudziczka	—	—	—	30	—	—	30
24	LZS Nakło	—	—	—	—	30	—	30
25	Włókniarz Otmęt	—	—	—	28	—	—	28
26	LZS Głubczyce	—	—	—	28	—	—	28
27	Start Chróścice	—	—	—	—	—	28	28
28	Zryw Brzeg	—	—	—	27	—	—	27
29	Stal Brzeg	—	—	—	26	—	—	26
30	LZS Reńska Wieś	—	—	—	—	26	—	26
31	LZS Kotkowice	—	—	—	25	—	—	25
32	LZS Gorzów	—	—	—	—	—	25	25
33	Kolejarz Opole	—	—	—	—	25	—	25
34	Zryw Ozimek	—	—	—	23	—	—	23
35	LZS Prószków	—	—	—	22	—	—	22
36	Zryw Opole	—	—	—	19	—	—	19

Ocena ogólna zawodów

III Etap Biegów Narodowych został przeprowadzony na stadionie ZS Stal w Strzelcach Opolskich, na ściśle wymierzonych dystansach na bieżni.

Skład Komisji Sędziowskiej: Sędzia Główny — Kawalerowicz Witold. Kier. Biegów — Arczyński Stanisław.

Sędziowie: Urbanek, Glądała, Strojnowski, Strojnowska, Kwaśniewicz, Ferc, Zygmund, Waniek, Chojecki, Utecki, Pallon, Okrzesa, Kucza, Piętkiewicz, Matias, — sekretarz Juścińska.

W zawodach wzięło udział 73 zawodników, w tym 19 kobiet. Przygotowanie stadionu bez zarzutu, zarówno pod względem technicznym jak i dekoracji i radiofonizacji. Pogoda słoneczna, temperatura ok. 20°, szybkość wiatru ok. 1,3/sek. Zainteresowanie publiczności duże, mimo małej liczby widzów, ok. 300 osób.

Start biegów nastąpił z 10 minutowym opóźnieniem z powodu nieprzybycia wyznaczonego sędziego głównego, na skutek choroby, oraz braku na starcie numerów startowych.

Udział zawodników w poszczególnych konkurencjach niedostateczny, z uwagi na lekceważący stosunek do biegów niektórych powiatów, które nie przeprowadziły wszystkich biegów na II etapie. Poziom zawodników poza pow. Krapkowice, Racibórz i Prudnik niski.

Postawa zawodników, zdyscyplinowanie i ambicja zawodnicza na dobrym poziomie, wskazującym, że wśród młodzieży województwa istnieje zapał do tego rodzaju imprez masowych, jednakże brak jest odpowiedniej pracy przygotowawczej, i organizacyjnej na szczeblu kół i powiatów. —

Sędzia Główny Zawodów (—) Kawalerowicz

Przew. Sekcji LA (—) St. Migacz

Poz. 63.

KOMUNIKAT SZKOLENIOWY Nr 5

Sekcji Piłki Ręcznej.

Temat: **Technika piłki ręcznej c. d.**

Rzuty takie mogą zaistnieć w grze, lub przy wykonywaniu karnych. Tak w jednym jak i w drugim przypadku zawodnik stoi obunóż mając ustawione stopy prawie na jednej wysokości. Po wyrzucie pada na podłoże amortyzując upadek rękami. Przy karnym rozpoczyna ruch o dość silnie ugiętych nogach w stawach kolanowych, aby podczas momentu opuszczania piłki z dłoni nie oderwać nóg od ziemi (przy kolanach prostych ze względu na ruch ciała w przód zdarzałoby się to bardzo często).

Korzyści wykonywania rzutu tym sposobem to zmniejszenie odległości od bramki oraz wytrzymanie bramkarza. Z gry rzut z padu wykonuje zawodnik, który otrzymał piłkę tuż przy linii bramkowej, tak że każdy krok w przód spowodowałby przekroczenie linii.

Rzut z upadkiem z gry wykonujemy z równolegle ułożonych stóp, lub z lekkiego wykroku. Przed padem silne wychylenie tułowia w przód ma nastąpić bez załamania w biodrach, oraz na ugiętych nogach w kolanach. Do chwili utraty równowagi piłkę trzymaną oburącz przenosimy w bok ciała, a następnie w dalszym ciągu prowadzimy na jednej ręce, drugą wyciągając przed ciało celem amortyzacji upadku. Wyrzut winien nastąpić w momencie, gdy ciało znajdzie się do podłoża pod kątem około 45°, z równoczesnym nagłym wyprostem nóg w kolanach.

W niektórych sytuacjach można zastosować tu wyskok w przód i wtedy rzut ten wykonany będzie z wyskoku i padu. W zależności od chwytu piłki rozróżniać będziemy dwie drogi zamachu do rzutu. Przy chwycie półgórnym zamach jak przy rzucie z zatrzymaniem, przy dolnym zamach półkołem i wyprowadzenie ręki z piłką na wysokości głowy (jak przy drugiej odmianie rzutu wolnego).

Rzut ten zwłaszcza z wyskoku i padu należy stosować po dostatecznym przygotowaniu sprawnościowym (ćwiczenia zręcznościowe i siłowe) celem uniknięcia kontuzji. W momencie padania, dla zmylenia bramkarza, bardzo szybki ruchowo zawodnik może wykonać podwójny zamach piłką trzymaną oburącz.

Oprócz wymienionych sytuacji rzut z wyskoku i padu połączyć można z wyrzutem piłki oburącz znad głowy. Będzie to miało miejsce w momencie odbicia piłki od poprzeczki powracającej wysokim łukiem na pole gry, oraz w piłce ręcznej 7-mio osobowej u dobrze zgranej drużyny przy specjalnie podanej piłce

do koła. W tej sytuatycji zawodnik odbija się sprzed linii do płaskiego podania i rzuca z wyskoku z upadkiem, będąc bardzo blisko bramki.

Z ODEJŚCIEM W BOK LUB W TYŁ

Atakujący z piłką kryty krótko przez przeciwnika, pragnąc wykonać rzut na bramkę, winien uwolnić się i wyjść na dogodną pozycję. Wykonać to można oprócz przejścia zwodem i kozłem, przez odskoczenie od kryjącego w bok, lub w tył, a na skutek tego uzyskanie dogodniejszej pozycji do rzutu. Drugi wypadek winni stosować tylko zawodnicy posiadający silny rzut.

Przy odskoku w bok, w lewo przenosimy na przód nogę prawą, a następnie przed postawieniem jej na podłożu odrywamy i robimy krok lewą i odwrotnie. Przy ruchu w tył pierwsza pracuje noga wykroczna. Zamach piłką do tyłu wykonywany jest podczas odskoku.

SYTUACYJNE

Do rzutów tych zaliczamy dobitkę oburącz znad głowy, zamachowy oraz tyłem. Zdarza się nieraz, że po rzucie na bramkę piłka odbija się od poprzeczki, słupka, czy też od bramkarza i wraca na pole nie tocząc się, a skacząc po podłożu. Na linii pola bramkowego czekają na nią obrońca i atakujący. Napastnik chcąc uprzedzić przeciwnika wyskakuje w pole bramkowe szczupakiem i będąc w powietrzu dobija skaczącą piłkę, najczęściej pięścią. Wybicie musi nastąpić przy tym sprzed linii, a lądowanie zamortyzowane rękami po uderzeniu piłki.

Technika pracy ciała przy rzucie oburącz znad głowy różni się tylko tym od podania z autu, że moment wyrzutu piłki będzie późniejszy (droga prowadzenia piłki dłuższa) a ruch szybszy. Ten rodzaj rzutu zastosować należy wtedy, gdy napastnik będący w biegu otrzyma piłkę na wysokości dosiężnej, tuż przed linią pola bramkowego. Nie mając czasu na przeniesienie jej na jedną rękę, natychmiast po chwycie wykonuje rzut oburącz, wpadając po strzale w pole bramkowe.

Rzut zamachowy spotyka się tylko u kobiet. Piłka trzymana na jednej dłoni tak, jak przy podaniu hakiem, prowadzona jest na wyprostowanej ręce w stawie łokciowym, równolegle do podłoża. Wyrzut następuje przez skręt tułowia, działanie w stawie barkowym, nadgarstku i palcach. Lot piłki zależał będzie od ustawienia w momencie wyrzutu dłoni w stosunku do przedramienia. Rzut ten szczególnie niebezpieczny przy obrocie należy do bardzo niecelnych, niemniej u kobiet, które mają go dobrze opanowany należy go podtrzymać, a szkolić podstawowe.

Zawodnik stojący tyłem, lub bokiem do bramkarza (przeciwnym do ręki rzucającej) może celem zaskoczenia go zastosować rzut tyłem z tym, że w tym drugim wypadku będzie on wykonywany z ćwierćobrotem. Piłka prowadzona jest na opuszczonej ręce spoczywając na dłoni ugiętej do przedramienia pod kątem prostym i tworzącej rodzaj chochli. Wyrzut następuje po minięciu przez rękę z piłką ciała z równoczesnym skłonoskrętem. Lot piłki zależy od ustawienia w momencie wyrzutu nadgarstka w stosunku do przedramienia. Ostatnie działanie ma miejsce nadgarstkiem i palcami.

Rzut ze względu na brak kontroli należy do niecelnych i zawodnik stosujący go, musi być dobrze zorientowany w położeniu bramki.

KOZŁOWANIE

Jest to element techniczny polegający na umiejętności poruszania się zawodnika po boisku z piłką w sposób zgodny z przepisami, celem zdobycia terenu. Ponieważ piłka ręczna jest grą zespołową, kozłowanie będące zagraniem indywidualnym, winno być stosowane tylko w sytuacjach nadających się do tego. Wykorzystujemy je więc w czterech wypadkach:

1. Gdy zawodnik posiadający piłkę ma wolną drogę do bramki przecwnika, ale znajduje się od niej zbyt daleko, aby wykonać pewny rzut.
2. W sytuacji gdy wszyscy partnerzy są pokryci i nie ma komu podać piłki.
3. Przy zagraniu taktycznym, które bez kozłowania nie może być przeprowadzone (np. zmiana prowadzona).
4. Przy przejściu przeciwnika blisko kryjącego, celem wyjścia na pozycję dogodną do rzutu, lub podania.

Przy ostatniej sytuacji dodajemy przeważnie zwód, zmianę tempa, lub kierunku biegu, oraz prowadzimy piłkę dalszą ręką od przeciwnika, celem zabezpiecztnia jej ciałem.

Kozłowanie winno być swobodne, oraz na tyle opanowane, aby zawodnik nie stracił orientacji w grze, a zatem miał pogląd na sytuację jaka w tym momencie wytworzyła się na boisku. Zaprzepaszczenie dobrej okazji do podania będzie miało niewątpliwie ujemny wpływ na skuteczność gry, co z kolej może spowodować osłabienie bojowości i woli zwycięstwa zespołu. Dopełniając ogólne omówienie należy dość silnie podkreślić niezmienny fakt, że kozłowanie jest wolniejsze od podania, a więc oprócz wprowadzenia momentu indywidualności powoduje jeszcze zwolnienie akcji.

TECHNIKA KOZŁOWANIA

Przed wypchnięciem piłki na podłoże, zawodnik trzyma ją oburącz z boku ciała na wysokości bioder, lekko przed sobą w ten sposób, że dłoń kozłująca nakrywa piłkę z boku z góry, niekozłująca podtrzymuje z boku od strony ciała. Tak więc jeżeli kozłujemy prawą prawa dłoń jest wyżej od lewej. Wypchnięcie następuje przez wyprost ręki w dół w stawie łokciowym, oraz działanie nadgarstka i palców. Z pewną odmianą jeżeli chodzi o pracę ręki spotykamy się przy pierwszym koźle wykonanym po minięciu przeciwnika. Celem dostatecznego zabezpieczenia piłki i łatwiejszego oderwania się od przeciwnika, w pierwszej fazie następuje wyprost w stawie łokciowym przez wysunięcie ręki z piłką w przód, a następnie dopiero wypchnięcie piłki na podłoże.

Piłka kierowana jest na podłoże z boku ciała. Ma to na celu zapewnienie swobody biegu jak i zabezpieczenie jej przed ewentualnym dotknięciem nogą. Kąt padania na podłoże będzie zależny od szybkości posuwania się kozłującego. Im szybkość większa, tym kąt padania w stosunku do podłoża bardziej ostry.

O ile podstawowe kozłowanie szkolić należy w sposób wyżej opisany, o tyle w wypadku bliżenia się do przeciwnika zastosować można dość znaczne obniżenie postawy połączone z niskim kozłem co pozwoli zawodnikowi na lepsze zabezpieczenie piłki i obniżenie środka ciężkości, a tym samym łatwiejszą ucieczkę po zwodzie.

Zaznaczyć należy, że zawodnik stosujący normalne kozłowanie po linii prostej przypomina sylwetką swą średnio lub długodystansowca.

ZWODY

Najbardziej ogólny podział w tym elemencie technicznym, to zwody bez piłki i z piłką. Zawodnik atakujący chcąc stanowić w indywidualnym ataku groźnego przeciwnika, winien oprócz umiejętności kozłowania, zmiany tempa i kierunku biegu mieć również opanowane zwody, a) oczyma, b) piłką, c) ciałem. Powyższe zwody występują w grze najczęściej w połączeniu ze sobą. Zastosowanie zwodów będzie miało miejsce przy podaniach, rzutach, oraz mijaniu przeciwnika.

Zwód oczyma polega na skierowaniu wzroku w innym kierunku, niż nastąpi np. podanie, lub rzut na bramkę. Zwód piłką to zamierzone podanie lub rzut oraz dalsze zagranie w zależności od ruchu przeciwnika (gracz w polu, lub bramkarz). Przy zwodach ciałem, z piłką, lub bez piłki, można uwzględnić następujący podział:

a) pojedyńczy,
b) podwójny,
c) przodem,
d) tyłem,
e) zamierzony rzut.

Zwód pojedyńczy to jeden markowany ruch np. w lewo, a przejście w prawo. Przy zwodach podwójnych zawodnik wykonuje dwa markowane ruczy, np. w prawo i w lewo, a przejście w prawo. Zwody przodem wykonywane są wtedy, gdy zawodnik uwalniający się od przeciwnika zwrócony jest do niego twarzą. Odwrotna sytucja istnieje przy zwodach tyłem. Oczywiście podział ten nie ma ściśle praktycznego zastosowania, gdyż aby zwód był realny, musi być połączeniem dwóch grup, a mianowicie z jednej strony zwodu pojedyńczego, a z drugiej przodem lub

tyłem. Tak więc dodając do tego zamierzony rzut, który jest powiązaniem zwodu piłką i ciałem, otrzymamy:

1. zwód pojedynczy przodem,
2. zwód podwójny przodem,
3. zwód pojedynczy tyłem,
4. zwód podwójny tyłem,
5. zamierzony rzut pojedynczy,
6. zamierzony rzut podwójny.

Wszystkie te zwody mogą być wykonane z miesca, lub z biegu.

POJEDYNCZY PRZODEM

Zawodnik mający zamiar przejść w prawo dochodzi do przeciwnika (piłka blisko ciała z boku) na odległość mniej więcej 1 do 1,5 m (bliższe dojście mogłoby spowodować wpadnięcie na przeciwnika, lub wygaśnięcie piłki, wykonanie natomiast zwodu w dużej odległości od kryjącego nie przyniosłby żadnej korzyści). Następnie robi lewą nogą mały krok w lewo w przód z równoczesnym skłonem tułowia w kierunku nogi wykrocznej. Po wykonaniu zwodu przechodzi kryjącego w prawo wykonując przy tym pierwszy krok (długi) w przód w skos w prawo lewą nogą. Dalsze zagranie to kozioł prawą ręką i ucieczka. Przeciwnika należy mijać będąc zwróconym do niego nie bokiem, a plecami, co wyeliminuje do maksimum możliwości zderzenia się z nim. Przy zwodzie należy prowadzić piłkę blisko ciała, wyprowadzając ją do koła dopiero po minięciu przeciwnika. W związku z tym, nauce należy poświęcić szczególną uwagę, aby mieścił się on w trzech krokach.

PODWÓJNY PRZODEM

W założeniu swoim zwód ten zbliżony jest do poprzedniego z tą różnicą, że zawodnik wykonuje ruch zwodny dwukrotnie np. w lewo, w prawo a następnie ucieka w lewo. Przy przechodzeniu z pierwszego zwodu w drugi nie odrywa się stóp, a tylko przenosi ciężar ciała z jednej nogi na drugą w połączeniu ze skłonem tułowia.

POJEDYNCZY TYŁEM

Posiadający piłkę będąc tyłem do przeciwnika pozoruje np. ucieczkę w prawo, wykonując w tym kierunku krok prawą nogą połączony ze skłonoskrętem tułowia (piłka blisko ciała). Po zwodzie zawodnik robi obrót w lewo i przechodzi obok kryjącego kozłując prawą ręką, lub wykonując rzut na bramkę z biegu, czy z wyskoku.

Przy szkoleniu należy zwrócić uwagę na konieczność obserwacji podczas zwodu zaplecza, celem zorientowania się jak wygląda reakcja kryjącego. O ile kryjący nie reaguje należy iść dalej w kierunku pierwszego zwodu. Obrót po zwodzie trzeba wykonać po łuku, aby nie wpaść na obrońcę.

PODWÓJNY TYŁEM

Zwód podwójny tyłem wykonywany jest jak pojedynczy, z tym, że ruch zwodny poprzedzający ucieczkę wykonywany jest dwukrotnie (np. w prawo, w lewo i przejście obok kryjącego w prawo).

ZAMIERZONY RZUT POJEDYNCZY

W odpowiedniej odległości od bramki posiadający piłkę może wykonać markowany rzut (robi się zamach jak przy rzucie), po którym przechodzi kozłem obok niespodziewanego się tego zagrania przeciwnika. Rzut zwodny wykonuje się najczęściej z miejsca, l b z zatrzymania. Z biegu o tyle rzadziej, że łatwo przy tym zrobić więcej, niż trzy kroki.

Przy zamierzonym rzucie np. prawą ręką nastąpi reakcja obrońcy w kierunku na piłkę, a tym samym na prawe ramię. Napastnik po najkrótszej drodze przekłada blisko ciała piłkę do ręki lewej, a następnie odcinając ją ciałem od przeciwnika mija go kozłem. Celem zapewnienia zawodnikowi dogodnej pozycji należy szkolić zwód ręką mniej sprawną, aby po przejściu przeciwnika można było uwolnić rękę rzutową. W nauczaniu zwrócić trzeba uwagę na pełne dynamiki wykonanie zamachu, aby ruch ten miał wszelkie pozory rzutu.

ZAMIERZONY RZUT PODWÓJNY

Jak wyżej z tym, że po zamierzonym rzucie zawodnik wykonuje zwód pojedynczy przodem np. w lewo i ucieka w prawo. Zastosowanie zwodów podwójnych ma miejsce tylko wtedy, gdy po zwodzie pojedynczym zawodnik kryjący zdążył odpowiednio szybko zareagować i zastawić drogę zwodzącemu. Nigdy natomiast nie należy przed rozpoczęciem zwodu nastawić się na zwód podwójny, gdyż już po wykonaniu pojedynczego może być wolna droga do przejścia.

Szkolenie wyżej podanych zwodów przeprowadzić można z zastosowaniem następującej metodyki nauczania:

1. Nauka poprawnego ruchu zwodu w miejscu i minięcie w marszu pozorującego przeciwnika (bez piłki).
2. Jak punkt pierwszy z piłką.
3. Nauka zwodu w marszu i minięcie przeciwnika w biegu.
4. Jak punkt trzeci w lekkim biegu.
5. Pełna forma zwodu z przeciwnikiem grającym coraz bardziej agresywnie.

W drużynach początkujących stosuje się ćwiczenia przygotowawcze wyrabiające u zawodników szybką orientację, zwrotność oraz zdolność do szybkiej zmiany kierunku i tempa biegu.

Przykładowe Ćwiczenia wyrabiające te cechy:

1. Bieg przeplatany krótkimi zrywami co 10—15 m.
2. Starty na małą odległość 5—15 m.
3. Bieg z obrotem i bieg tyłem.
4. Bieg z wymijaniem przeszkód nieruchomych, poruszający się w tym samym kierunku, w kierunku przeciwnym,
5. Bieg ze zmianą kierunku na sygnały zwrokowe i słuchowe.
6. Naśladowanie ruchów instruktora, lub partnera.
7. Uniki tułowiem przed rzucaną piłką.
8. W rzędach naprzeciw siebie na wprost z wymijaniem siebie, w ostatniej chwili ze zwodem lub bez (obaj wykonują równocześnie zwód np. w lewo, a mijają się prawą stroną).
9. Kozłowanie ręką zewnętrzną z wymijaniem chorągiewek.
10. Kozłowanie wężykiem.
11. Kozłowanie po obwodzie koła z wymijaniem współćwiczących.
12. Kozłowanie w lekkim biegu — na sygnał zryw.
13. Kozłowanie z wymijaniem poruszającego się przeciwnika.
14. Kozłowanie w dwóch rzędach naprzeciw siebie z wymijaniem się.
15. Kozłowanie ze zmianą tempa, kierunku, z zatrzymaniem się.
16. Jak punkt 15 z obrońcą.
17. Mijanie obrońcy przeszkadzającego w biegu bez piłki i z piłką.

Poz. 64.

KOMUNIKAT Nr 12/56

Sekcji Lekkiej Atletyki

w sprawie protokółów rekordów.

W związku z nieprzestrzeganiem przez Koła Sportowe, Zrzeszenia Sportowe i Komitety Kultury Fizycznej formalności związanych z zatwierdzeniem rekordów, poniżej podajemy wzór obowiązujący wszystkie jednostki sportowe, których zawodnik biorący udział w zawodach, uzyskał wynik lepszy od oficialnego rekordu koła powiatu, zrzeszenia, województwa czy Polski.

Z dniem 1. VII 1956 r. żadne rekordy nie będą przez Kolegium Sędziów Sekcji LA WKKF Opole zatwierdzone, jeżeli wniosek o zatwierdzenie rekordu nie zostanie złożony na obowiązującym dokładnie wypełnionym wzorze.

Przewodniczący Kol. Sędziów
(—) J. Chojecki

Przewodniczący Sekcji
(—) St. Migacz

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
SEKCJA LEKKOATLETYKI

SLA . . . . . . KKF . . . . . .

PROTOKÓŁ REKORDU . . . .

Rodzaj zawodów . . . .

Organizator zawodów . . . .

Boisko organizacji sportowej . . . .

Bieg, skok, rzut . . . .

Poszczególne 3 czasomierze . . . .

Nazwisko zawodnika . . . .

Członek organizacji sportowej . . . .

Dotychczasowy rekord . . . .

Ustanowiony przez . . . .

Uwagi . . . .

Powyższe dane potwierdzają: . . . .

Sędzia główny . . . .

Kierownik biegów, skoków, rzutów . . . .

Mierzący czas . . . .

Starter . . . .

Bieżnia była mierzona po biegu przez . . . .

Uwagi Komisji: wymiary bieżni, jej podłoża, stan bieżni, wymiary i waga przyborów . . . .

Warunki atmosferyczne: temperatura, kierunek i siła wiatru . . . .

Protokół spisano dnia . . . .

Zatwierdzono przez . . . .

dnia . . . .

Redakcja i Administracja Biuletynu Sportowego WKKF — Opole ul. Damrota 6. tel. 901

ODBIORCA:

Opłaty uiszczono gotówką

OZG Opole, 1461 1.6.56 600 zrywy A1 N-7-275